Psykisk

Magasin oktober 2007

Psykisk helse
1999-2008

Opptrappingsplanen for psykisk helse 1999-2008

Ungdom og psykisk helse:

Et steg i riktig retning

Side 6-7

Verdensdagen side 4. **STEP** side 6. **Guttekonferanse** side 12.
Helsesøsters rolle side 14. **New Page** side 18. **Fastlegen** side 21. **Netthelsetjenesten** side 22.

Et steg i riktig retning

Skoleprogrammet STEP skal bidra til å styrke det psykososiale miljøet på skolen, gi elevene mulighet til å sette grenser og mestre sin egen livssituasjon.

Amund, Elisabeth og Maren ved Hadeland videregående skole på Brandbu har alle deltatt i STEP for å lære mer om hvordan de kan hjelpe jevnaldrende som har det vanskelig. De har lært om temaer innen psykisk helse som rusmisbruk, spiseforstyrrelser, vennskap, mestring og selvbilde. Men først og fremst har de lært å forstå både seg selv og andre mennesker bedre.

– Vi har blant annet lært mye om at folk reagerer ulikt og at det ikke finnes en fasit på hvordan man skal være, forteller Maren Hvattum (18).

Føler presset . Mange ungdommer merker at det stilles store forventninger til prestasjoner på skolen og privat: Man skal ha gode karakterer, velge de riktige fagene, ha penger til fritidsaktiviteter, delta på fester og gjøre det bra i idrett.

– Jeg tror alle merker presset noe, selv om man ikke må være med på alt eller være best på alle områder. Men jeg tror folk takler presset litt forskjellig, og det har vi diskutert i STEP-gruppen. Da skjønner man at folk reagerer forskjellig og har ulike behov, påpeker Maren.

Trenger en venn. Det er ikke bare de med store og alvorlige problemer som trenger noen å snakke med, og det er ikke alle som synes det er enkelt å få seg nye venner. Elevene som har deltatt i STEP-gruppen, har blant annet snakket om hvordan man kan være en god venn og hvordan man kan inkludere andre sosialt. Selv om elevene som deltar i STEP har snakket mye om temaet, er det ikke alltid like lett å være inkluderende og få med seg alle.

– Noen signaliserer jo at de ikke vil delta og da er det ofte kjipt å mase for mye også. Man føler fort at det blir litt kunstig, sier Elisabeth Kolstad (18).

De andre er enige, men påpeker at det uansett er viktig å prøve.

Bruker andre evner. I løpet av skoleåret har de omlag 15 elevene i STEP-gruppen diskutert ulike temaer og bidratt med konkrete sosiale tiltak på skolen. Juleavslutning og quizkvelder er blant tiltakene elevene har arrangert for å bidra til et bedre sosialt miljø. Elevene bidrar selv med ideer og er ansvarlige for hele gjennomføringen av tiltakene på skolen.

– Faget skiller seg på mange måter fra de andre fagene. Her får vi formet innholdet og brukt de kreative evnene våre. Det tror jeg mange elever setter stor pris på, forteller Amund.

GODT MILJØ: Gjennom programmet STEP har Elisabeth, Amund, og Maren ved Hadeland videregående skole har lært å forstå både seg selv og andre jevnaldrende bedre.
(Alle foto: Bjørn Tore Stokke)

Styrker miljøet

– STEP-gruppen skal være en sosial bidragsyter på skolen, og det er viktig at temaene de jobber med også berører livet etter skoletid, sier kontaktlærer Nina Bøen.

Hun er initiativtaker for gjennomføringen av STEP på Hadeland videregående skole. Hvordan kan dere hjelpe en venn som ikke har det bra? Er det drikkepress eller er det stort fokus på utseende? Dette er eksempler på temaer STEP-elevene diskuterer i løpet av året. Engasjement er derfor viktig dersom klassen skal få utbytte av faget.

Krever engasjerte elever. Faget har veldig frie rammer og det er elevene som i stor grad skal fylle det med innhold. Elevene velger temaer de skal diskutere, de planlegger og gjennomfører sosiale tiltak og de skal være aktive og synlige i skolemiljøet. Det er derfor viktig at elevene som velger STEP, har lyst til å gi av seg selv.

– Her må de ansvarlige lærerne være gode til å informere og få frem at de som velger STEP, også må være engasjerte, påpeker Bøen.

Bidrar sosialt. Mange elever på videregående skoler sliter med å finne venner og en plass i det sosiale nettverket. Ikke alle finner seg til rette, og mange sliter derfor psykisk.

– Vi har ikke så mange problemer her på skolen, men de sosiale tiltakene STEP-gruppen arrangerer er utvilsomt et positivt bidrag til at flere trives på skolen.

Bøen legger til at tiltakene klassen jobber med og temaene de snakker om i timene, også skal bidra til at elevene fungerer bedre etter skoletid.

– De lærer seg til å bli bedre venner, tolerere andres meninger og jobbe i team. Det er egenskaper de vil dra nytte av hele livet, understreker Bøen.

ENGASJEMENT: Elevene i STEP bidrar til et bedre miljø på skolen.

Dette er STEP:

- Bidrar til et bedre psykososialt miljø på skolen.
- Beregnet for elever på andre- og tredjeåret på videregående.
- Tiltaket går over hele skoleåret. I snitt to timer per uke.
- STEP ledes av en ansvarlig lærer på hver skole, ofte i samarbeid med miljøarbeider eller helsesøster.
- Skal øke unges kunnskap, innsikt og mulighet til å mestre egen livssituasjon.
- Bidra til at ungdommen engasjerer seg i skolemiljøet.
- Gir ungdommen kunnskap om lokalsamfunnets offentlige tjenester.
- STEP er en del av den nasjonale satsingen Psykisk helse i skolen.

Les mer på:
www.vfb.no eller
www.psykiskhelseiskolen.no

Erfaringer fra STEP

Nina Grindheim i organisasjonen Voksne for Barn, jobber spesielt med Psykisk helse i skolen og STEP-programmet. Hun forteller at de har testet ulike modeller for å nå ungdommene på best mulig måte.

– Utgangspunktet vårt er at ungdom skal møte ungdom som likeverdige parter, forteller Grindheim.

Siden oppstarten i 1998 har STEP vært gjennomført på ulike arenaer. Programmet ble utviklet på fritidsklubbene, men har nå endt opp med å bruke skolen som ramme og møteplass.

– Skolen har stabile rammer og sikrer kontinuitet. Elevene er der hver dag og lærerne holder tak i prosjektet, forklarer hun.

I følge Grindheim viser elevene stort engasjement når de får muligheten. Erfaringene viser at de får brukt et bredere spekter av evnene sine og får frem en del kompetanse som andre fag ikke vektlegger like mye.

Første steg mot STEP:

- STEP krever egnede ressurspersoner på skolen (rådgiver, lærer, helsesøster, miljøarbeider, som er ansvarlige for programmet
- Opplæring på årlig workshop
- Forankring hos lærerne er viktig
- Kom raskt i gang med konkrete tiltak
- Viktig med god informasjon til elevene
- STEP-elevene må være synlige i skolemiljøet